

<b>1 Mütze</b>	Erst einmal ein Warm-up: 20 „Hampel-Weihnachtsmänner“
<b>2 Hose</b>	Laufe viermal alle Treppen im Haus hoch und runter.
<b>3 Arme</b>	Geschenkelauf: Balanciere zwischen drei Kartons übereinander gestapelt quer durch die Wohnung. Dabei solltest du auf jeden Fall auch die Geheimwege über das Sofa erproben!
<b>4 Handschuhe</b>	Schneeballschlacht: Forme aus einer alte Zeitung mehrere Bälle und fordere eine andere Person zum Zielwurf heraus! Wer trifft am häufigsten das Kissen oder den Papierkorb?
<b>5 Gürtel</b>	Wilde Schlittenfahrt: Setz dich auf einen Stuhl und spring wieder auf. Wiederhole die Übung zwölfmal.
<b>6 Stiefel</b>	Schleiche auf Zehenspitzen einmal durch die Wohnung. Niemand darf dich hören!
<b>7 Gesicht</b>	Verstecke dich hinter einem Stuhl und hock dich ganz klein hin. Dann springst du hoch und schaust, ob die Luft rein ist! Übe das zehn Mal.
<b>8 Sack</b>	Geschenkeübergabe: Stell dich mit einem Kissen in den Händen gegenüber einem Partner auf. Werft euch das Kissen zehnmal in hohem Bogen zu und nennt bei jedem Wurf ein Geschenk, über das sich der andere freuen würde.

